

## **VIVERE ALLA PRESENZA DI DIO**

### **Introduzione al percorso sulla spiritualità benedettina**

Dicono che la spiritualità benedettina si sintetizzi con il binomio «Ora et labora», che però di per sé vale per tutti i cristiani, oltre al fatto che non è scritto nella Regola e non le è nemmeno troppo fedele. Questo però dice la difficoltà di definirla.

Un secolo fa più o meno, il cardinale Schuster aveva partecipato ad un incontro, in cui gli esponenti di vari ordini religiosi, carmelitani, benedettini, francescani e altri, spiegavano e discutevano i caratteri specifici della loro scuola di spiritualità. Schuster, come molti, diceva che la spiritualità benedettina è quella che corrisponde alla Chiesa dei primi secoli, è la spiritualità cristiana *tout court*, fondata sulla Bibbia, sulla liturgia; precedente l'epoca in cui sono nate le varie altre scuole, dicevano allora – e direi giustamente – che la spiritualità benedettina è di per sé quella della Chiesa.

Ma è anche vero che Benedetto come uomo, come fondatore, come normatore ha delle sue preferenze. Ci sono alcuni aspetti che gli stavano particolarmente a cuore, che emergono dalla sua Regola e che possiamo riconoscere come elementi tipici della sua spiritualità, della sua sensibilità religiosa. Tra questi ad esempio:

- ✓ L'amore per l'ordine; non soltanto quello materiale, ma soprattutto un ordine integrale che riguarda l'anima, il corpo, la comunità, la famiglia; un ordine non militaresco, ma comunque preciso.
- ✓ L'amore per la liturgia. Presso tutti gli ordini religiosi si dicono Lodi e Vespri, ma se per esempio si legge qualcuno dei grandi maestri della scuola carmelitana, come Santa Teresa d'Avila o S. Giovanni della Croce, grandissimo santo e maestro eccelso, non si trova niente sulla liturgia. S. Benedetto invece vi dedica un decimo della sua Regola.
- ✓ La cura per il lavoro, che allora, V e VI secolo d.C., era ancora considerato cosa da schiavi. S. Benedetto, d'origine nobile, valorizza il lavoro e lavorò lui stesso.
- ✓ L'umiltà di anima e di corpo; fatta di umile percezione di se stessi, ma anche di compostezza.

- ✓ La sollecitudine nell'obbedire. Benedetto usa spesso nel testo latino l'avverbio «mox» che vuol dire «subito», ma non il subito della frenesia. Per esempio nel capitolo 12°, in cui dice come devono dormire i monaci – che all'epoca dormivano tutti insieme ed usavano la campana per scandire il tempo e l'ora in cui alzarsi per andare a pregare nel coro - dice:

*«I monaci si tengano sempre pronti e appena è dato il segnale si alzino senza indugio e si affrettino cercando di prevenirsi a vicenda nell'andare all'Opera di Dio; sempre però con un contegno pieno di gravità e di riserbo»<sup>1</sup>.*

Questi sono solo alcuni aspetti. Nel corso di quest'anno ci soffermeremo su qualcuno di questi pilastri, elementi fondamentali della sensibilità, della mentalità religiosa, della spiritualità di S. Benedetto e della sua Regola.

### **Vivere sotto lo sguardo di Dio**

Una dimensione centrale della spiritualità benedettina la troviamo fin dagli inizi dell'esperienza di S. Benedetto.

Papa Gregorio Magno, che fu il suo biografo, ci racconta che Benedetto, ancora giovane, dopo essere stato chiamato a guidare una comunità di monaci, in cui però tentarono di avvelenarlo, *«se ne tornò alla grotta solitaria che tanto amava. E abitava lì, solo con se stesso, sotto gli occhi di Colui che dall'alto vede ogni cosa»<sup>2</sup>.*

Per S. Benedetto, come eremita e poi come cenobita e abate, è importante, centrale, fondamentale questa dimensione teologale soprannaturale: **stare sotto lo sguardo di Dio che sappiamo per fede, vede ogni cosa; vivere sotto gli occhi, vivere alla presenza di Dio.**

#### Nella Regola e nell'esperienza di S. Benedetto

Nella Regola, che poi avrebbe scritto usando anche altri documenti che già circolavano negli ambiti monastici, S. Benedetto richiama più volte questa realtà: lo sguardo di Dio, il richiamo a vivere sotto questo sguardo. Così ad esempio:

- ✓ Nel capitolo 4°, che presenta un lungo elenco di precetti, due di questi, consecutivi e centrali nella lista, dicono:

*«Vigilare costantemente sulla propria condotta di vita.  
Essere ben consapevole che in ogni luogo Dio ci vede»<sup>3</sup>.*

---

<sup>1</sup> RB 22,6

<sup>2</sup> S. Gregorio Magno, Dialoghi, Libro II, "Il segno della croce".

<sup>3</sup> RB 4, 48-49

- ✓ Dopo la sezione dedicata all'Ufficio divino, dove Benedetto prescrive momenti e contenuti di questa preghiera, dedica un capitolo alle attitudini interiori con cui celebrare la liturgia, e qui afferma:

*«Sappiamo per fede che Dio è presente dappertutto [...] Ma dobbiamo essere assolutamente certi che Egli ci è presente soprattutto mentre celebriamo l'Ufficio divino»<sup>4</sup>.*

- ✓ Ancora, e forse in modo più pregnante che altrove, nel capitolo 7°, sull'umiltà, più volte traspare questa certezza che Dio è presente e dappertutto ci guarda. Qui ad esempio dice:

*«L'uomo sia ben consapevole che Dio continuamente lo guarda dall'alto dei cieli, che tutte le sue azioni sono in ogni tempo allo scoperto sotto i suoi occhi, e che gli angeli glielo riferiscono in ogni momento»<sup>5</sup>.*

In passato non era raro trovare nei seminari, nei collegi, nelle chiese il disegno di un triangolo con la scritta **«Dio ti vede»**, usato come **monito severo**: sappi che Dio ti guarda, perciò sta attento e comportati bene. Anche in questo passo del capitolo 7° della Regola forse è predominante la valenza di messa in guardia, infatti ammonisce di non compiere il male né con la lingua, né con le mani, né con i piedi, né con il pensiero, né con la volontà.

**Però nell'esperienza di S. Benedetto c'è anche**, come richiamava il passo citato all'inizio<sup>6</sup>, **una sottolineatura positiva: lo sguardo di Dio dà compagnia, gioia, pace**. Perciò abbiamo entrambi gli aspetti: quello del monito, ma soprattutto quello dell'attenzione d'amore, della custodia, dell'amicizia, dell'alleanza.

### Nella Sacra Scrittura

Questa verità dello sguardo di Dio che ci accompagna, non è una scoperta di S. Benedetto, ma campeggia in tutta la Scrittura. Qualche esempio:

- ✓ Abramo, subito prima di stipulare l'alleanza, è raggiunto da una parola di Signore che gli dice: *«Io sono Dio, l'Onnipotente, cammina davanti a me e sii integro»<sup>7</sup>.*

Il camminare dinnanzi, ovvero sotto lo sguardo del Signore, mostra bene questa esperienza. Abramo, che fino a quel momento semplicemente spostava il suo accampamento da un posto all'altro, ora è invitato come pellegrino nella terra di Canaan a camminare sì, ma in obbedienza e soprattutto sapendo che è il Signore che gli dice di fare così e che lo accompagna in tutti i suoi spostamenti.

---

<sup>4</sup> RB 19, 1-2

<sup>5</sup> RB 7, 13

<sup>6</sup> *«Benedetto se ne tornò alla grotta solitaria che tanto amava, e abitava lì, solo con se stesso, sotto gli occhi di Colui che dall'alto vede ogni cosa»*

<sup>7</sup> Gn 17,1

- ✓ In un bellissimo passo Michea, profeta contemporaneo di Isaia, quindi siamo verso il 720 a.C., riassumendo un po' tutta la spiritualità dell'ebreo osservante, dice che ciò che il Signore chiede non è offrire sacrifici e olocausti, ma è: *«Praticare la giustizia, amare la pietà, camminare umilmente con il tuo Dio»*<sup>8</sup>.

Osservare la giustizia, e quindi ad esempio non opprimere i poveri e i più deboli; amare la pietà, che significa avere un rapporto con Dio fatto di osservanza dei comandamenti e delle prescrizioni rituali; ma soprattutto *«camminare umilmente con il tuo Dio»*, camminare cioè sotto il Suo sguardo, insieme.

- ✓ Tra l'altro il termine ebraico che traduciamo «davanti, con», è espresso con una parola che più specificamente significa «faccia a faccia», e che quindi rappresenta bene questa esperienza di S. Benedetto, vissuta ma anche appresa e confermata dai testi sacri, che nel suo eremo leggeva e meditava.
- ✓ C'è poi un salmo che dice: *«Io pongo sempre dinnanzi a me il Signore, sta alla mia destra, non posso vacillare»*<sup>9</sup>.

Rimaniamo anche in questo caso nell'atmosfera del pio israelita che capisce come il Signore non gli dica soltanto di osservare la giustizia, di fare questo o quello, ma ponga **alla base di tutto il camminare insieme: cammina con me, sappi che io sono con te.**

### Il fascino della spiritualità orientale

A questo punto è utile fare un distinguo piuttosto rilevante, ma che non vuole essere una critica. A partire dagli anni '50, ma soprattutto dagli anni '80 a tutt'oggi, le religioni e filosofie orientali, induismo, buddismo, scintoismo, esercitano un fascino crescente in occidente, dove il pragmatismo, l'industrializzazione, l'attenzione puntata sul fare, sull'efficienza, sull'ottenere risultati concreti, sulla competizione hanno generato da un lato alti livelli di stress, dall'altro la nostalgia della spiritualità, di cui queste religioni millenarie sono una ricca riserva, all'insegna della meditazione, dell'astrazione, dell'estraniamento dal mondo.

C'è stato il periodo in cui era di moda il viaggio in India per ricaricarsi spiritualmente. Da decenni ormai si moltiplicano in Europa monasteri tibetani, templi induisti, scuole di yoga e di meditazione buddhista, ecc. Sempre più persone si volgono ad essi, cercandovi quest'offerta di vita spirituale praticata grazie a tecniche che aiutano il raccoglimento, la meditazione, il recupero del silenzio e della solitudine, l'estraniamento dal mondo, dal frastuono, dal chiasso, e che consentono la riduzione dello stress, il rilassamento, un maggior dominio di sé e delle proprie pulsioni ed emozioni, attraverso una disciplina che coinvolge la mente, il corpo, lo spirito.

---

<sup>8</sup> Mic 6,8

<sup>9</sup> Sal 16 (15), 8

È indiscutibile l'utilità e la validità di queste tecniche, ma dal punto di vista cristiano occorre notare che queste forme religiose orientali - pur degne di rispetto e che hanno molto da insegnarci - hanno però almeno due limiti importanti.

Il primo ci riporta alla questione dello sguardo. **Nella tradizione biblica, nell'esperienza di Gesù, nella spiritualità cristiana** – come Benedetto ci illustra - **la vera preghiera non è fare il vuoto, ma mettersi davanti ad un «TU»; non è rimanere soli con se stessi e ripiegati su se stessi, ma è incontrare una Persona.**

Il secondo sta in alcuni presupposti ideologici di queste tecniche, i quali riguardano il mondo e gli altri, e si potrebbero riassumere nell'idea che bisogna fuggire da questo mondo, che ci getta in mezzo a preoccupazioni, paure, agitazioni, che invece il Buddha ha imparato ad allontanare.

C'è dunque in essi una tentazione di intimismo: io cerco la mia pace e tranquillità interiore, ma metto “tutto il mondo fuori”; io da solo e tutto il resto fuori. Invece **il Cristianesimo, e Gesù innanzitutto, ci invita a incontrare Dio, sapendo che è un Padre che ci guarda, ci attende con amore, e ci invita a non estraniarci dagli altri, dal mondo, ma a impegnarci per gli altri.**

Ora qui non è il momento, ma l'argomento in sé meriterebbe molte più considerazioni anche alla luce del fatto che comunque tecniche come lo yoga sono molto utili e possono essere assunte e trasfigurate per così dire, come strumenti anche della preghiera cristiana. Tra l'altro in parte richiamano metodi di preghiera in realtà già propri della tradizione cristiana come ad esempio l'esicasmo, la preghiera monologica, che ripete in modo continuativo una piccola frase di un salmo o una parola, ad esempio «Gesù», associandola al respiro o al battito cardiaco; è qualcosa che da una parte aiuta a trovare la pace, la tranquillità e a farsi attenti a se stessi e a Dio, e dall'altro è anche efficace dal punto di vista spirituale, perché è invocare il nome di Gesù.

Mettersi alla presenza di Dio si traduce nella pratica del quotidiano

Ma tornando a S. Benedetto, un elemento centrale della sua spiritualità, a partire dalla sua stessa esperienza, è questo collocarci sotto lo sguardo di Dio, sapere per fede – come lui più volte scrive nelle Regola – che Dio è attento a noi, ci segue, ci guarda.

**Questo mettersi alla presenza di Dio non è qualcosa di teorico, frutto di ragionamenti, non è qualcosa di cui dobbiamo autoconvincerci che sia vero, ma qualcosa che nasce e cammina a braccetto con la fede, si sviluppa con essa che piano piano diventa parte della nostra carne, della nostra vita; è qualcosa che noi comprendiamo senza sforzo intellettuale, e che man mano dovrebbe diventare abituale e tradursi nella pratica del quotidiano.**

Per esempio nella Regola c'è un bel passo che riguarda una questione molto pratica. Il capitolo 66 descrive la figura del portinaio del monastero e dice che costui deve essere di preferenza un monaco anziano, assennato e saggio, capace di accogliere chi arriva al monastero con quella mansuetudine che gli deriva dal timor di Dio e con la sollecitudine che nasce dalla carità.<sup>10</sup> Dunque, sollecito per amore e mansueto per il timor di Dio, definizione che, secondo S. Benedetto e il linguaggio proprio del suo tempo, non indica la paura di Dio, ma la consapevolezza per fede che Dio è lì, è con noi, ci guarda, ci accompagna passo passo. Ecco allora che il portinaio, monaco anziano, che ha vissuto per anni e anni in questa atmosfera, è mansueto, ovvero con un'apertura di cuore e una saldezza interiore per cui non si lascia sorprendere da chiunque arrivi, ma rimane calmo, attento, padrone di sé e delle risposte che dà.

Quindi questo sguardo del Signore e questo vivere alla presenza di Dio ha le sue conseguenze pratiche, perché – come dice Anselm Grün, un grande monaco tedesco – la presenza di Dio non è qualcosa che resta solo nel pensiero, ma si esprime anche attraverso il corpo, i suoi atteggiamenti, come la mansuetudine che traspare nei lineamenti del volto.

#### L'incontro di sguardi

**C'è lo sguardo di Dio, ma c'è anche un altro sguardo: il nostro che cerca quello di Dio.** Così sottolineava spesso un abate anziano, che aveva partecipato al Concilio Vaticano II, e che conobbi molti anni fa.

Lo sguardo di Dio, dal punto di vista dell'immaginario di noi che siamo poveri esseri umani col bisogno anche di individuare una dimensione spaziale, è uno sguardo che ci viene dall'alto e scende con amore verso il basso, verso il mondo, verso ciascuno di noi.

Il nostro sguardo invece si alza dal basso verso l'alto.

Andando al di là della semplice posizione spaziale, questo nostro guardare dal basso verso l'alto, assumendo una posizione che non è quella naturale del consueto muoversi nel mondo, denota che da parte nostra, per incontrare lo sguardo di Dio, è richiesta un'intenzione e un certo sforzo, un impegno.

Per i santi come Benedetto, Abramo e tantissimi altri, il credere, sapere e vivere di conseguenza a tu per tu con questo onnipresente sguardo divino è qualcosa che divenne spontaneo.

Per noi che siamo in cammino ci vuole invece un certo esercizio; prima che sia spontaneo occorre abituarci, occorre – come dice S. Benedetto nel capitolo 4° della Regola – prostrarsi frequentemente nella preghiera, costringerci ad alzare lo sguardo.

---

<sup>10</sup> RB 66,1.4

Inoltre, se Dio sempre ci guarda, Lui che è infinito amore eterno immutabile, da parte nostra invece l'alzare lo sguardo a Lui è un atto puntuale, non costante, di cui ci ricordiamo solo ogni tanto. Dobbiamo dunque impegnarci per risvegliarlo.

Ci sono certo casi eccezionali, come ad esempio quello di una monaca che per sua scelta visse per 43 anni reclusa all'interno di un monastero di Roma, in una minuscola cella che aveva come apertura una finestrella sulla cappella. Aveva faticato a trovare una comunità monastica che la accogliesse con questa sua spiritualità, che sentiva forte come chiamata di Dio, e che la escludeva dalla vita comunitaria tipicamente cenobitica. Ma spiegò a Papa Pio XII questo suo sogno di vivere senza vedere nessuno, sempre da sola, volta in modo costante alla presenza di Dio giorno e notte. Il Papa le diede la sua benedizione e con questa fu allora accolta dalle Benedettine camaldolesi. Dunque dedicò in questo modo a Dio i restanti 43 anni della sua vita. Dormiva anche pochissimo, il suo letto era un pagliericcio con una croce di legno su cui si stendeva.

Dunque in qualche caso l'ideale del corrispondere con il nostro allo sguardo di Dio tende a diventare uno stato continuo; per noi gente comune resta comunque un traguardo ideale.

Ma tornando a quanto diceva l'anziano abate che conobbi anni or sono, **S. Benedetto insegna che Dio ci guarda e che noi dobbiamo corrispondergli con questo nostro sguardo, che parte dalla nostra fragile umanità. E poi, a volte – diceva l'abate - nasce l'incontro amorevole dei due sguardi.** Dio dall'alto ci guarda con amore, noi dal basso guardiamo al Signore con umiltà e fatica, e ogni tanto nasce questo abbraccio, questo incontro, questa realtà, questo avvenimento di alleanza, questo incrocio amorevole di sguardi.

#### Due indicazioni pratiche

Ci sarebbero ancora molte cose da dire su questo argomento e così su altri che vi si collegano, come ad esempio la presenza di Dio che ci giunge attraverso le altre persone, ma il tempo a disposizione è terminato. Mi limito perciò a dare ancora solo due indicazioni pratiche.

**La presenza di Dio, lo sguardo di Dio e la tensione da parte nostra ad incontrare quel Suo sguardo con il nostro, è qualcosa che sta al centro della spiritualità benedettina, e che noi dobbiamo pian piano cercare di sviluppare.** Do quindi due suggerimenti:

- ✓ Per far crescere in noi questa sensibilità alla presenza di Dio, questa spiritualità dello sguardo, il modo forse più corrente e a portata di mano è quello di farlo attraverso la Parola di Dio. Dovremmo dedicare tutti i giorni almeno 15 o 20 minuti alla riflessione sulla Parola di Dio, in particolare il Vangelo che è parola di Gesù, Lui che è Parola fatta carne. Bisogna che questo diventi un impegno quotidiano. È un appuntamento importante, perché il nostro Dio non è un Dio al di sopra dei cieli e che incontriamo solo nel vuoto, ma è una Persona, che incontriamo nella carne della sua Parola, che quotidianamente nell'attraversare i fatti della nostra vita, ci illumina, ci dà pace, ci conforta, ci indica la strada.

- ✓ Suggesto ancora di “sprecare” ogni tanto un po’ di tempo davanti a Gesù Eucarestia con l’adorazione eucaristica. Per chi ha tempo può essere un appuntamento giornaliero, per chi no, può fermarsi una o due volte a settimana per alcuni minuti, quando non c’è nessuno in chiesa. Non ci sono altre persone forse, ma noi sappiamo che c’è di sicuro Qualcuno che ci aspetta. Il Signore l’ha detto: *io sono con voi tutti i giorni fino alla fine dei tempi*.<sup>11</sup> Questo può essere interpretato in vari modi, ma uno di questi, uno dei più importanti è quello della presenza eucaristica.

Un abate benedettino, tedesco ma vissuto in Inghilterra, Anscar Vonier (1875-1938), amava dire che sopra il portale di ogni chiesa dovrebbe esserci scritta questa parola di Gesù: «*Chiunque viene a me non lo caccerò fuori*»<sup>12</sup>.

L’espressione «cacciare fuori» è forte, gli ebrei la usavano per dire <comunicare>, per escludere dalle assemblee della sinagoga.

Nel Vangelo secondo Giovanni Gesù riprende questa parola, intendendo dire che chiunque viene, Lui non lo respingerà, però – come diceva l’abate – bisogna che venga.

---

<sup>11</sup> Mt 28,20

<sup>12</sup> Gv 6, 37